INZICHTSBODE

Vipassanā-Sāra

WINTER EDITION



JAARGANG 13
Nummer 1
Januari 1998

Uit het boek: Insight Meditation, van Joseph Goldstein, vertaald door Marjo Oosterhoff.

INZICHT

De inzichten van inzichtsmeditatie zijn intuïtief, niet conceptueel. "Intuïtief" betekent in dit verband niet een of ander vaag gevoel over iets; integendeel, het betekent duidelijk en rechtstreeks zien en ervaren hoe de dingen werkelijk zijn.
Je zit bijvoorbeeld te mediteren en je observeert de ademhaling. Plotseling komt de geest op een heel ander vlak terecht. Zelfs als het slechts voor een paar momenten is, je voelt een diepere kalmte en vrede. In plaats van te moeten worstelen om je aandacht bij de ademhaling te houden, begin je eenvoudigweg bij de adem te blijven op een heel kalme wijze, zonder dat het moeite kost.
Dit is een inzicht vanuit de directe ervaring in de aard van kalmte en rust. Je denkt er niet over na. Je weet dat narcissen geel zijn omdat je ze gezien hebt. Je kent de aard van kalmte en rust omdat je die in je hart gevoeld hebt.
Er zijn veel van zulke ervaringen, en elk op vele niveaus, en telkens als we ze rechtstreeks ervaren en kennen, is het alsof we ons openen naar een nieuwe manier van zien, van zijn. Dit is inzicht.
Maar vaak raakt onze geest zo opgewonden over iedere nieuwe ervaring dat we beginnen te denken: "Zie eens hoe kalm ik ben. Geweldig!". Of we beginnen te filosoferen over vergankelijkheid of lijden of wat die bepaalde inzichtservaring ook maar geweest is. We dienen erg voorzichtig te zijn. Als we verzuimen zulke overpeinzingen te benoemen en er in plaats daarvan verstrikt in raken -- en dharma overpeinzingen kunnen enorm meeslepend en interessant worden -- dan vormen ze zelf een obstakel tot verdieping van inzicht. Soms raken mensen geobsedeerd door dharma-gedachten, met overpeinzingen over echte inzichten die ze gehad hebben
Probeer daarom duidelijk onderscheid te maken tussen intuïtieve inzichten en het nadenken erover. Als je het verschil weet, kan dit je moeite en vertraging besparen. Je hoeft je geen zorgen te maken om later de woorden te vinden om je inzichten te bespreken. Onze geest heeft zelden moeite met het vinden van woorden. Als je eenvoudigweg aanwezig blijft bij ieder nieuw verschijnsel kan de gehele dharma-reis zich ontvouwen.



In memoriam

Op 3 november 1997 is overleden op 80-jarige leeftijd mevrouw K.D.A.M. de Visser Smit. Zij speelde een rol van betekenis bij de opbouw van het Vipassana-centrum in Groningen. Als moeder van één van de meditatoren kocht zij in 1982 het pand Parallewel 13-14, waar plannen waren voor een meditatie-centrum. Zij zat samen met de eerwaarde Mettavihari en haar zoon Harm van Weerden in het eerste bestuur van de Stichting Vipassana Meditatie Groningen (opgericht in 1987). In een andere bestuurssamenstelling nam deze stichting in 1990 het pand van haar over. Mevrouw de Visser Smit bleef financieel behulpzaam, totdat het pand met de gemeente geruild werd voor het huidige pand aan de Kamerlingh Onnesstraat, dat in maart 1993 geopend werd.

GEDICHT

Soms lijkt het leven prachtig
Soms lijkt het wel een straf
Bekijk je het aandachtig
Dan is het steeds weer af

Stilteecentrum Slangenburg

bij Doetinchem

Dit centrum is gelegen op het landgoed Slangenburg en behoort tot de Benedictijnerabdij St.Willibrord. Tot voor kort was het nog een boerderij. Nu is een gedeelte van de boerderij echter verbouwd, en zijn er 14 kamers beschikbaar, een ruime meditatieruimte, een keuken, enz. De monniken van de Abdij hebben al sinds 20 jaar zenmeditatie gegeven. Nu een gedeelte van de boerderij klaar is kunnen er meer mensen dan voorheen, gebruik maken van de akkomodatie. Ik heb van de gelegenheid gebruik gemaakt om twee vipassana retraites te plannen:

1) 31 jan. - 14 febr. 1998
2) 24 april - 3 mei 1998

Beide retraites zullen begeleid worden door Ven. Mettavihari en Joke Hermsen.

Bovendien is er in de periode rond Pasen van 6 - 19 april gelegenheid om individueel een paar dagen in stilte te verblijven.(Minimaal drie nachten.) Bij voldoende deelneming kan in de begeleiding voor Vipassanameditatie voorzien worden.

Voor nadere info kunt U kontakt opnemen:
Joke Hermsen op donderdag van 12.00 uur tot 16.00 uur. 020-6264984.

Hartelijke groet,

Joke Hermsen.

slan1402

เตือนใจ

* * *

หยดน้ำหยดน้อย ๆ หยดบ่อย ๆ น้ำยังหมด
รายได้ แม้มีน้อย แต่ยิดบ่อยก็เสื่อมยศ
บุญกรรม ถึงทำน้อย แต่ทำบ่อยก็ปรากฏ
ถ้าน้ำไหลน้อย ๆ ไหลบ่อย ๆ น้ำยังลด
เหมือนทรัพย์สินจ่ายน้อย แต่จ่ายบ่อยทรัพย์ยังหมด
อย่าเพลินการจ่ายเงิน จ่ายเงินเกินจะกำสรด
จะรู้ค่าเงินมีค่า เมื่อน้ำตาเราไหลหยด
ร้องไห้กลั้นน้ำตาไหล เรื่องจ่ายง่ายให้เร่งงด
แม้เป็นเรื่องควรจ่าย ก็อย่าง่ายจ่ายนัก
ควรจะให้มีหลัก ไว้เป็นข้อกำหนด
อย่าดูคนค้าขาย ถึงจะเป็นนายห้าง
แม้เพียงหนึ่งสตางค์ ก็ยังสั่งให้จด
เราไม่ควรวางใจ ในใคร ๆ ทั้งนั้น
เพราะเรา ๆ ท่าน ๆ อาจลืมกันได้หมด
กันลืมกันวิวาท กันผิดพลาดบาดใจ
เมื่อรับ-จ่ายครั้งใด ควรใส่ใจลงจด
ถ้าเราวางรับ-จ่าย เกิดสงสัยขึ้นมา
จะได้เปิดนัยน์ตา พิจารณาสอบเหตุ

แล้วจะพลันรู้เท่า ว่าเรา-เขาใครผิด
ด้วยเดชปกาสิต ด้วยหนังสือปรากฏ
เป็นความจริงทุกอย่าง ถึงคำสั่งโรงศาล
ก็ยังใช้หลักฐาน ด้วยหนังสือทั้งหมด
เพราะข้อความจดไว้ เป็นข้อไขความจริง
ของเรื่องราวทุกสิ่ง ที่ไม่อิงสมมติ
ยังเป็นหลักเรา-ท่าน ไม่ขาดทุนอันจ่ายง่าย
เพื่อเราจ่ายเงินได้ แม้การจ่ายจะได้ลด
เมื่อมีการลดจ่าย ถึงรายได้ยังคงที่
ก็ยังนับว่าดี เงินยังมีปรากฏ
ครั้นรายได้ดีขึ้น จะรายรับเพิ่มงาน
เหมือนเห็นลูกมีฐาน ได้ประทานเกียรติยศ
จะสวัสดีแก่ใคร เขาพอใจสวัสดี
เป็นสง่าราศี สวัสดีสดสด
สวัสดีอย่างนี้ สวัสดีมีค่า
จากประหยัดเงินตรา เกินคุณค่ากันหมด
สวัสดีมีรากฐาน อุดมการณ์สวัสดี
สวัสดีนี้ซี. สวัสดี มีรส.

ธรรมสาธก.

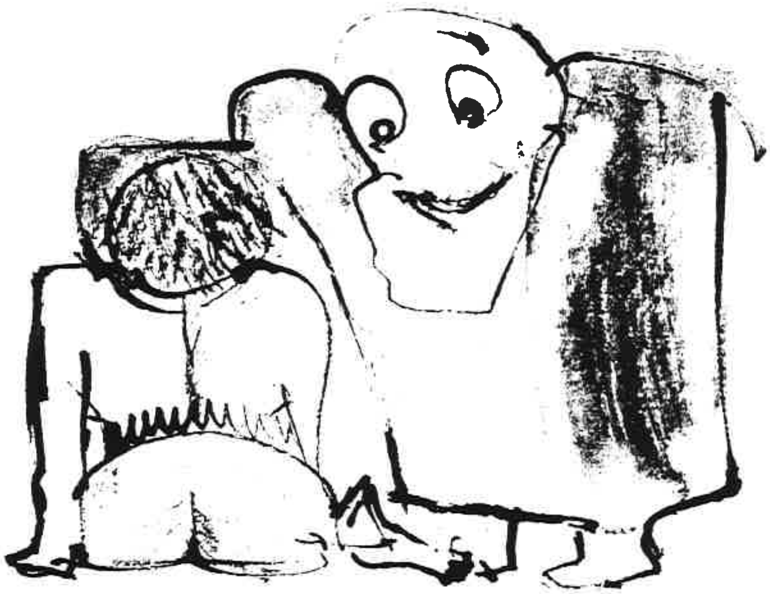


gedoofd wanneer iemand het derde stadium van verlichting realiseert).

Veel mensen, waaronder natuurlijk ook westerlingen, hebben een min of meer onderdrukte seksualiteitsbeleving. Voor zulke mensen is het (langdurig) officiële monnikschap m.i. niet aan te raden. Het kan namelijk gemakkelijk een vlucht worden en een (nog sterker) onderdrukkingsmechanisme in werking stellen in plaats van dat het een inzicht verschaffende training is. Voor hen kan het juist heel verfrissend en belangrijk zijn om zijn of haar seksualiteit eens te onderzoeken en er niet voor weg te lopen.
Alleen wordt tijdens meditatie-weekends of retraites altijd wel heel duidelijk geadviseerd om celibatair te leven. Hierdoor wordt het gemakkelijker om continue te observeren, zonder verlangens, weerstand of andere emoties te volgen of juist te verdringen. Zo is een intensief mediterende dus eigenlijk part-time monnik of non, iets wat zeer aan te raden is als je op zoek bent naar inzicht en innerlijke vrijheid.

Frits Koster

*Boeddha betekent "ontwaakt zijn uit onwetendheid of onbegrip".



RETREATS / RETRAITES

Meditatie-retraite van: 31 januari t/m 14 februari, o.l.v. de eerw. Mettavihari en Jotika Hermsen, in de Slangenburg (bij Doetinchem).

Meditatie-retraite van: 24 april t/m 3 mei, o.l.v. Jotika Hermsen, eveneens in de Slagenburg.
Informatie en opgave voor deze retraites: Jotika Hermsen, tel. 020-646.4984.

MEDITATIE-ACTIVITEITEN

AMSTERDAM-CENTRUM
Meditatie wekelijks: elke **ma** 18.00 - 20.00 uur en **do** 9.30. - 11.30 uur; beginners: 18.00 - 19.00 uur. Kosten: gift b.v. *f* 10,-.
Basiscursus Vipassanā Meditatie, o.l.v. Paul Boersma.
Dinsdag 20 en 27 jan, 3, 10, 17 en 24 feb.
Tijden: 19.30 - 21.30 uur.

Meditatie Weekends, vrij - za - zo:
6 - 8 feb, Vipassana Meditatie, o.l.v. Paul Boersma.
6 - 8 maart, Vipassana Meditatie.
3 - 5 april, Vipassana Meditatie.
Tijden: vr 20.00-22.00 uur
za 9.30-21.30 uur
zo 9.30-12.30 uur.

Gespreksgroep, over Sūtra's, do 19 feb, tijd: 19.30-21.30 uur.
Plaats: *V.M.C. "Buddhavihāra", St. Pieterspoortsteeg 29.*
Info en opgave: 020 - 6264984.

TILBURG
Elke 1e en 3e donderdag v.d. maand meditatieavond, o.l.v. Ank Schravendeel, van 19.30-22.00 uur.
Meditatie-dag: 8 feb, van 10.00-22.00 uur, begel. Ank Schravendeel.
meditatieweekend, 24 t/m 26 april, begel. Johan Tinge, vr.av. t/m zo.mi.
Plaats: *Poststraat 7-A.*
Info en opgave: Ank 013 - 5710787
Koen 013 - 5800179.